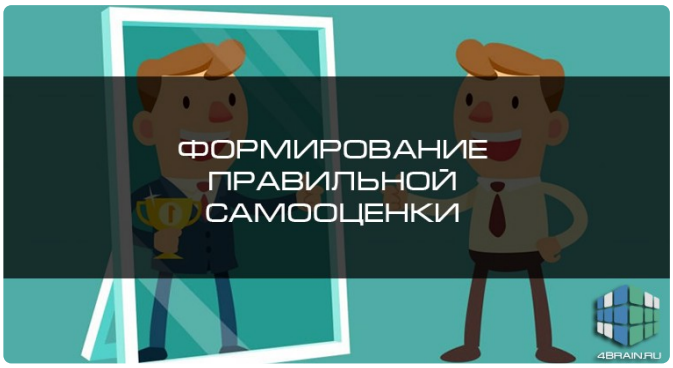
и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

Подарим индивидуальный план развития soft skills. Получить...

# Формирование правильной самооценки




Человек так устроен, что постоянно себя оценивает. Думаем ли мы об этом сознательно, либо позволяем выполнять эту работу подсознанию, неважно. Совершение ошибок, получение критики — это и многое другое может существенно влиять на нашу самооценку. И что еще хуже— это порочный круг, потому что если она низка, мы допускаем ошибки, а поскольку допускаем их, то и самооценка падает.

На онлайн-программе «Самопознание» с помощью психологических тестов и

## Блог о саморазвитии

Time management 511
Актерское мастерство 60
Бизнес и маркетинг 446
Внимание и память 447
Дети и родители 419
Здоровье и красота 274
Игрофикация 208
Известные личности 99
Книги и учебники 189
Краткие содержания 91
Креативность 650
Лидерство и отношения 676
Логика и интеллект 907
Непознанное 595
Новости и события 228
Образование 761

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

Подробнее

**Психология** 1 645

**Риторика и письмо** 311

**Тесты** 17

**Финансы и деньги** 124

**Цифры и математика** 60

**Чтение** 60

## Три вида самооценки

Существует три вида самооценки:

- заниженная
- нормальная
- завышенная

Цель данной статьи — формирование нормальной, правильной самооценки, потому что два других вида приводят к серьезным психологическим проблемам, а также мешают коммуникации. В то время как завышенная самооценка ведет к самоуверенности и гордыне, заниженная приводит к неуверенности и неспособности действовать. Давайте подробнее рассмотрим обе крайности.

**Последствия и признаки заниженной самооценки:**

- Пессимизм
- Чувство вины
- Чрезмерная самокритика
- Чувствительность к критике

им

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

акция

Подробнее

заниженной самооценкой как бы проживает свою жизнь для других или же просто бессмысленно. Несмотря на все вышеназванные признаки, все же можно поставить знак равенства между низкой самооценкой и неуверенностью в себе.

**Последствия и признаки завышенной самооценки:**

- Уверенность в собственной правоте, несмотря на логичные доводы
- Нарциссизм
- Самоуверенность
- Эгоизм
- Неумение прощать
- Желание постоянного соперничества
- Наличие местоимения «я» практически в каждой фразе
- Желание больше говорить, чем слушать
- Высокомерие
- Гордыня

В этом случае человек часто не хочет признавать наличие завышенной самооценки. Что-то сделать с этим крайне

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

Он получает много ласки и благ просто за то, что есть. Войдя во взрослый мир, продолжает жить теми же шаблонами. Он требует к себе внимания и благоговения без всякой на то причины, что может привести к серьезным разладам как в психике, так и в семье и отношениях с окружающими.

В итоге можем вывести вполне простые закономерности:

- Заниженная самооценка = неуверенность в себе
- Завышенная самооценка = самоуверенность
- Нормальная самооценка = уверенность в себе

Неуверенность в себе может привести к разрушению своей жизни, в то время как самоуверенность способна привести к краху жизни многих людей и даже существование государства поставить под удар (история знает такие примеры среди лидеров).

Поэтому так важно формировать именно нормальную самооценку. Назовем ее правильной, потому что она

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

ностей

ки

Правильная самооценка позволяет любому человеку определить свои достоинства и недостатки. Он будет знать свои достоинства и пытаться их развить. И в то же время работать над недостатками, чтобы исправить их.

Главная проблема в повышении заниженной самооценки в том, что она может выйти из-под контроля и стать завышенной. Возможно, вы становились свидетелями таких изменений, когда человек в школе был достаточно замкнутым и неуверенным в себе, а спустя некоторое время становился самоуверенным. Как мы уже убедились, обе крайности губительны. В данной статье больше внимания будет уделено тому, как справиться с низкой самооценкой.

Вот какие инструменты помогут вам в формировании адекватной, правильной самооценки.

1

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

жизни, поимете свои
сильные и слабые стороны и
проанализируете более 50
характеристик своей
личности.

**Посмотреть
программу**

## Дневник и самоанализ

Для того чтобы уяснить, кем вы являетесь и какими достоинствами и недостатками обладаете, нужно понять и изучить себя. Для этого подойдет ведение заметок о самом себе. Конечно это процесс не быстрый, поэтому приготовьтесь к длинному и увлекательному путешествию. На данном этапе вам просто нужно оценить себя и не пытаться ничего с этим делать. Подходите к этому делу с холодной головой.

Вы можете начать с достаточно простых таблиц вроде перечисления достоинств и недостатков. Через какое-то время может

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

Подробнее

ь
му
ебе
нку.

о
ливы,
оляйте

этому портить мнение о себе. Все можно исправить. Та же зависть исчезает, когда вы приобретаете такие качества как благородство и благодарность. Вам нужно понять, от чего отталкиваться.

## 2

## Самопознание и самопринятие

На втором этапе вы уже можете себя оценивать, только избегайте крайних характеристик. Не нужно считать себя ленивым или глупым, потому что в этих словах слишком много неопределенности. В какой-то ситуации вы могли повести себя глупо, но это не делает вас таковым. Относитесь к ошибкам и неудачам как к новым вызовам.

Вы должны каждый день познавать себя снова и снова, потому что этот процесс никогда не закончится. Вы постоянно меняетесь, некоторые оценки нужно пересматривать. Помните, что вы не

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

лишь
нный
начит,
гут

словами и чего не сможет объяснить наука. Это прекрасный способ задействовать совершенно иные возможности человеческого организма.

Принятие себя является очень важным шагом. Вы примерно понимаете, чего от себя ждать, знаете свои хорошие качества, а наличие плохих не портит вам настроение — ведь вы твердо намерены избавиться от них. Многие люди относятся к своим недостаткам столь нетерпимо, что это буквально съедает их. Вам нужно хладнокровно и методично избавляться от своих минусов, если они отравляют жизнь. Отделите себя от недостатка и смело работайте над его устранением.

---

Проанализировать 50 характеристик своей личности и лучше понять себя можно на специальном курсе «Самопознание». Присоединяйтесь!

# 3

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно**
индивидуальную подборку
материалов по развитию soft skills.

Подробнее

нание.

это

нно

е

решительным. Аффирмации прекрасно работают с вашими скрытыми возможностями. У вас наверняка были дни, когда вы были уверены в себе и у вас все получалось. Так почему бы не увеличить количество этих дней и не сделать уверенность привычкой?

4

## Акцент на действии

Аффирмации и самовнушение это хорошо, но только если вы совершаете какие-либо действия. Важно подтверждение. Если вы говорите, что уверены в себе, то где же результаты, где доказательства? Именно действия дают вашему мозгу подтверждения.

Удивительно, но важность действия не имеет большого значения, важно лишь то, какое значение вы сами ему придаете. Простая уборка со стола может стать доказательством того, что вы способны действовать. И чем больше таких доказательств, тем раньше вы начнете

ните с

ите это

в

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

Подробнее

## Советуем также прочитать:

- Самооценка 360°
- Условия формирования характера
- Приёмы борьбы с негативным настроением
- Три маски патологического нарциссизма
- Самокритика
- Как повысить самооценку: практика из области НЛП
- 3 экологичных способа получить от человека то, что вам нужно
- Полное руководство по уверенности в себе
- Характеристика и типы конфликтной личности
- 10 шагов к здоровой самооценке
- Застенчивость: причины, последствия и устранение

**Автор:** Григорий Кшеминский

**Дата:** 26 Апр 2017 Получить на почту

**Пройдите тест**

и получите **бесплатно** индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.

Подробнее

Опубликовать

hwaqu 4Brain
15/06/2020 23:58

Лаконичная инструкция к действию. Можно пройти такой путь и интуитивно, однако после прочтения справиться со своими загонами намного проще. Спасибо за статью

2 0 Пожаловаться

Напишите комментарий...

ИНФОРМАЦИЯ
О проекте
Команда
Отзывы

ОБУЧЕНИЕ
Тарифы
Онлайн-курсы
Блог

СОТРУДНИЧЕСТ
Купить в подарок

Нашли опечатку? Выделите текст и нажмите

Правовые документы
Словарь самообразования
Контакты
Книги
Дневники
Поиск
Корп. клиентам b2b
Партнёрам
Правила перепечатки
Вакансии
CTRL + ENTER



78 тыс. 7,6 тыс. 5000 чел. 20 тыс. 250 тыс.

4BRAIN.RU © 2012-2023